



Erna Hüls

## Coaching - persönlich, effektiv, vertraulich

# Nur gucken - nicht urteilen!

„Guck mal der, wie karrieregeil der ist ...“ „Wie kann die Susanne ein Jahr nach der Geburt ihres Kindes schon wieder arbeiten gehen!“ „Ich verstehe nicht, wie der noch bei so einer Frau bleiben kann.“ ... Es ist eine schlechte Angewohnheit, dass wir alles und jeden im Leben beurteilen, kategorisieren, vergleichen, bewerten, in Schubladen stecken, etc.



### Wie wir die Welt sehen

Warum ich das für schlecht halte? Weil es anstrengend ist, es raubt uns kostbare Lebensenergie und -zeit. Es raubt uns unseren inneren Frieden mit uns selbst und anderen. Dabei ist es längst wissenschaftlich erwiesen: es gibt keine objektive Realität! GOETHE sagte schon: „Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist, sondern wie wir sind.“ Sie glauben mir nicht?

### Selbstversuch

Dann lassen Sie mich Ihnen ein Experiment vorschlagen. Nehmen Sie ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand und schreiben Sie darauf den Namen eines Menschen, den Sie sehr wertschätzen. Jetzt schreiben Sie die positiven Eigenschaften dieser Person unter deren Namen. Und jetzt kommt das Spannende: streichen Sie den Namen dieser Person durch und schreiben Ihren eigenen darüber... Und? Wie viele der positiven Eigenschaften treffen auch auf Sie zu?

### „So bin ich nicht!“

Wir schätzen Menschen, die uns unsere positiven Eigenschaften spiegeln. Andersrum funktioniert das übrigens genauso. Wir lehnen Menschen ab, die uns die Eigenschaften

spiegeln, die wir an uns selbst missachten, wofür wir uns selbst verurteilen. Statt zu sagen: „Es fällt mir schwer, mich so anzunehmen wie ich bin“ sagen wir: „So bin ich nicht! Das ist der andere.“ Ein Vielredner, der sich selbst darüber ärgert, wenn er einmal wieder nicht seinen Mund halten konnte, wird einen anderen Vielredner verurteilen. Ein schweigender Mensch würde das nicht tun, denn der ist ja froh, wenn ein Anderer etwas sagt.

### Wer mit dem Finger auf andere zeigt

Zeigen Sie einmal bewusst mit dem Zeigefinger auf jemanden. Jetzt drehen Sie Ihre Hand um. Wie viele Finger zeigen auf Sie selbst? Es müssten drei sein. Sie kennen doch die Worte von Jesus aus der Bergpredigt, wo er vom Splitter im Auge des anderen spricht, den wir wahrnehmen, ohne den Balken im eigenen Auge zu bemerken. Das bedeutet, dass in jeder Bewertung anderer Personen immer auch ein Stück Selbstportrait steckt.

### „Das ist ja interessant...“

Wir verurteilen andere für die Art, wie sie leben, arbeiten, reden, in Urlaub fahren, ihre Kinder erziehen, ihre Beziehung gestalten, usw. Das ist „Futter“ für Ihren eigenen inneren Kritiker. Die Stimme im Kopf wird immer lauter. Haben Sie sich jemals wirklich gut gefühlt, wenn Sie sich oder andere schlecht gemacht haben? Was bleibt ist ein fader Beigeschmack.

Wenn Sie das nächste Mal jemanden sehen, der einen völlig anderen Weg geht als Sie, dann sagen Sie sich: „Ach, das ist ja interessant. Der geht Weg A - und ich gehe Weg B“... und es dabei belassen. Es gibt nichts zu tun. Bleiben Sie bei sich! Nur gucken, mehr nicht.

### Die 3 Siebe des Sokrates

Zu Sokrates kam einer und sagte aufgeregt: „Höre, Sokrates, das muss ich dir erzählen ...!“ „Halte ein!“ unterbrach ihn der Weise, „hast du das, was du mir sagen willst, durch die 3 Siebe gesiebt?“ „Drei Siebe?“, fragte der andere verwundert. „Ja, guter Freund! Lass sehen, ob das, was du mir sagen willst, durch die 3 Siebe hindurchgeht: Das erste ist die Wahrheit. Hast du alles, was du mir erzählen willst geprüft, ob es wahr ist?“ „Nein, ich hörte es jemanden erzählen und...“ „So, so! Aber sicher hast du es im zweiten Sieb geprüft. Es ist das Sieb der Güte. Ist das, was du mir erzählen willst, gut?“ Zögernd sagte der andere: „Nein, im Gegenteil...“ „Hm“, unterbrach ihn der Weise, „so lasst uns auch das dritte Sieb noch anwenden. Ist es notwendig, dass du mir das erzählst?“ „Notwendig nun gerade nicht ...“ „Also“, sagte der Weise lächelnd, „wenn es weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lass es begraben sein und belaste dich und mich nicht damit.“

Schauen Sie auf sich und auf andere Menschen, aber ohne eine Geschichte daraus zu machen, ohne Gedanken, ohne zu bewerten oder zu urteilen. Das schafft geistige Freiheit und es wird stiller im Kopf .... versprochen.

### Lesen Sie in der nächsten Ausgabe: Die Kunst, „Nein“ zu sagen

Weitere Infos und Anfragen unter:  
Erna Hüls Seminare & Coaching  
Große Allee 76 • 46397 Bocholt  
Tel. 02871-2373653  
info@ernahuels.de • www.ernahuels.de